

## HHhh... HHhH... ! - 1/2

**Ouaaahh... (bâille)... Ouap, qu'ça fait du bien ! Mais... Comment ?**

Mmmm, rien que d'y penser, ça fait rêver (et bâiller, au passage). Cette sensation unique ponctuant cet instant quotidien. Secrets d'un acte inconscient, mécanismes d'un plaisir fugace. Allez, baillez un coup, pour voir.

Quoi que c'est ?

Tout d'abord, qu'est le bâillement ? C'est en fait une succession de mouvements s'effectuant toujours suivant le même cycle : une grande inspiration; suivie d'une "pause" respiratoire (bref arrêt de la ventilation pulmonaire, appelé l'acmé) généralement en même temps que des étirements ou une fermeture des yeux; et enfin une expiration accompagnée de la relaxation des muscles concernés, et là, ça fait du bien. Ces muscles se contractent simultanément, ce qui est relativement curieux étant donné qu'ils sont antagonistes : l'un commande la fermeture, l'autre l'ouverture de la bouche (et c'est celui-là dont l'action prédomine, mais vous l'avez deviné). Tout les muscles du faciès interviennent aussi, ce qui provoque plusieurs réactions : grimaces, gêne des sécrétions lacrymales amenant une larme à l'oeil, et la fameuse goutte de salive qui manque de déborder.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les mouvements thoraciques ne diffèrent pas d'une inspiration normale, tandis que l'ouverture du pharynx et du larynx (de l'orifice respiratoire, en fait) est largement supérieure.

Notons au passage que les bruits et sons étranges accompagnant tout ça sont le plus souvent volontaires.

Quand que ça se fait ?

On ne se le cachera pas, hein, il est clair qu'on bâille lorsqu'on est fatigué. Mais plus précisément, c'est plutôt lors d'un état de somnolence, lorsqu'en proie à la fatigue, il est vrai, mais aussi lors du réveil. C'est d'ailleurs à ce moment que le bâillement est le plus souvent associé aux étirements.

Rien jusqu'alors n'a prouvé une quelconque relation entre durée de sommeil et fréquence des bâillements.

Bien souvent, et depuis des temps immémoriaux, on associe deux expressions, à juste terme. "Cours de philo" et "Ouaahhh... Je bâille, tiens" (avec cependant quelques variantes, notamment en remplaçant "philo" par d'autres disciplines non moins ennuyeuses). En écrivant d'ennui, on en vient à ce qui nous préoccupe : oui, l'ennui, qui entraîne une baisse de vigilance, favorise les bâillements. De la même façon (enfin, pas tout à fait quand même), la grossesse, la plénitude gastrique, ou le jeûne augmentent la fréquence des bâillements. Aussi, le mal des transports débute souvent par une série de bâillements.

Qui qui le fait ?

D'abord, il faut savoir qu'il existe deux type de personnes : celles qui bâillent souvent, et celle qui bâillent pas souvent (d'où la création d'une tite devinette : les salles de cours de philo sont toutes remplies du même type de gens... Mais lequel ?). Aucune différence vis-à-vis du sexe.

Le fœtus bâille ! Ouai, pour son bon développement pulmonaire.

Les nourrissons et nouveaux nés bâillent fréquemment, tout en s'étirant

Quoi que ça fait ?

Comme dit plus haut, le bâillement nous procure une sensation de bien-être. Mais peut-être avez vous

## HHhh... HHhH... ! - 2/2

remarqué que lors d'un bâillement relativement puissant, on n'entend plus grand chose du monde extérieur, si ce n'est rien. C'est en fait dû à l'ouverture des Trompes d'Eustache, un canal reliant auditivité et buccalité, si tout ça se dit (z'avez déjà soufflé intérieurement en (nez-) fermant la bouche et se bouchant ferme le nez ? On n'entend ensuite plus rien, et si je ne me trompe, c'est celles d'Eustache qui font tout ça).

Bon, ben c'est pas tout ça, mais il se fait tard, tels que se plaisent à me le rappeler mes bâillements intempestifs, dont la moitié auront sans doute été dû à la contagieuse rédaction de cet article. Toujours est-il que pour plus d'infos, vous pouvez aller voir [là](#), cet article n'ayant pour seul but de résumer la chose. Et aussi de vous faire bâiller un peu. Ouaahhh...